

最新真能量感悟(大全9篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？以下是我帮大家整理的最新心得感悟范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

真能量感悟篇一

初20xx级的在进行期末考试后的“正常教学安排”，上语数外物体育课，一直到7月7号。其他科目不用上，但是也给安排了守午休。我在学校已经基本无事，只需要等到守午休的时间出现即可。当其他还在上课的老师看到我饭点还在学校食堂出现的时候，都忍不住惊呼：“咦，你怎么还在这里？”然后他们都会表现出一副同情的姿态。我倒没觉得这日子有多苦逼，能在办公室里呆着静下心来看看本书，看完以后写点感想，实在属于幸福的事情。况且计划的7月9号至14号的上海之行，也给我这几天在办公室潜心读书备课增添了不少动力。

背景交代得有点多。现在进入正题。说说《正能量》这本书。我向来是有点落后于时代的。就像全国人民都已经看过甄嬛传以后，我现在才来看，断断续续看到五十多集。对于畅销书也是如此。“正能量”这个词提了好久了，这学期初要以积极心理学为基础教学，我就在卓越上买了这本书，一直未能拆封，搁置于此。近两日启封，二百八十都页18万字的书，不过两日便读完了，这对于我一个读书向来很慢的人来说很难得。所以不得不推荐此书，的确是本好书。具体好在哪里呢？请听我做如下分解。

- 1、首先，这本书的封面是黄色和橙色。从色彩心理学的角度，黄色的波长适中，是所有色相中最能发光的色，给人轻快，

透明，辉煌，充满希望的色彩印象。橙色是欢喜的颜色，象征热闹和快乐。单从封面来看，你就已经受到一份正能量的鼓舞和影响了。

2、正能量指的是一切给予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情。这个定义下得蛮大的。在简介里，作者就直截了当地说了“只有改变，才能提升正能量”。好吧，那就改变吧。很多时候，我们脑子里都知道要改变，为什么就是行动上迈不开那一步呢。于是，作者又做了一个很大胆又让人很印象深刻的实验，他说：“在这本书里，你会将被要求改变自己的行为。为强调其重要性，现在，我想请你做一件也许你从来都没有做过得事情：阅读本书的过程中，将你读过的部分撕掉。”啊。的确是触动很大。我想再没有哪个作者可以对读者说，把你读过的部分撕掉，甚至揉成团什么的。我脑子里立马浮现出的想法是，我才不要撕掉，以后还要看呢。于是作者又在下面做出了揭示：当被要求改变自己的行为时，人们会很快列出诸多理由，强调自己为何要保持原有的做法。但是这才是改变的最大障碍。克服着一问题最有效的方法是：做之前没做过的事情，那些让你感觉不那么舒服但其实没什么害处的事情，比如——撕掉一本书。

看到这里，我想起了我匆忙中计划的上海之旅。也许正是这样一个匆忙的决定，改变了我很多东西。之前一直仅仅限于计划，我找了很多不出行的理由：天气太热、钱不够多、一个人不安全、父母会担心……于是总是将大好的光阴浪费在了无聊的消磨当中。这次，由于同事也要去上海，可以同行，加上刚好抢到两张9号退出来的票。一切既定。然后我才认真地开始思考和规划出行要用的东西，要注意的事项，要去的景点等等。虽然第一次做这样的事情对我来说仍是困难了些，但是我起码涉足了我很长一段时间都没有迈开步子的领域。这是一项重大的突破啊。

真能量感悟篇二

《正能量》是一本非常不错的世界级心理励志书，本书作者理查德怀斯曼拥有英国大众心理学传播第一教授的头衔，他的心理学研究成果享誉国际，他的研究在英国超过150个电视节目上播出。同时，他还为苹果、通用电气、摩托罗拉、花旗银行等500强企业做巡回培训和演讲，激励过数百万人走向成功。一定要仔细认真的坚持阅读下去！

这个月读了这一本书，真正的豁然开朗，在这个世界上，我们每一个人都需要正能量，因为正能量能促进工作，使我们的人生更加丰富多彩，正能量能幸福生活，但人生的正能量怎样汲取？《正能量》用很多个实验案例和训练方法，来指导我们如何激发并引导自身的正能量，同时消弭负面情绪，让我们的心灵健康成长。

不管如何，我都想让自己拥有正能量，将每个生活细节坚持下去，说不定哪天就会突然发现，我们不再是那个仅仅麻木重复自己旧行为模式的人，而是变成一个能够控制自己的人生、对身边的环境作出反应的人。以此支撑起一个强大的内心，并影响身边的每一个人，拓宽生命的广度，在有限的人生里，享受无限的思想 and 爱带给自己的愉悦。

真能量感悟篇三

《正能量》是一本十分不错的世界级心理励志书，本书作者理查德·怀斯曼拥有“英国大众心理学传播第一教授”的头衔，他的心理学研究成果享誉国际，他的研究在英国超过150个电视节目上播出。同时，他还为苹果、通用电气、摩托罗拉、花旗银行等500强企业做巡回培训和演讲，激励过数百万人走向成功。必须要仔细认真的坚持阅读下去！

这个月读了这一本书，真正的豁然开朗，在这个世界上，我们每一个人都需要正能量，因为正能量能促进工作，使我们

的人生更加丰富多彩，正能量能幸福生活，但人生的正能量怎样汲取？《正能量》用很多个实验案例和训练方法，来指导我们如何激发并引导自身的正能量，同时消弭负面情绪，让我们的心灵健康成长。

不管你属于哪个社会阶层，也不管你从事何种工作，正能量都是你所渴望的。《正能量》这本书不是简单枯燥的说教，而是具体实在的案例和训练方法，让我们很快就能受益。

不管如何，我都想让自己拥有正能量，将每个生活细节坚持下去，说不定哪天就会突然发现，我们不再是那个仅仅麻木重复自我旧行为模式的人，而是变成一个能够控制自我的人生、对身边的环境作出反应的人。以此支撑起一个强大的内心，并影响身边的每一个人，拓宽生命的广度，在有限的人生里，享受无限的思想 and 爱带给自我的愉悦。

真能量感悟篇四

《正能量》一书教我们：如果你有自信，它会释放出能量，推动你走向成功；如果你自卑或恐惧，它也会释放出能量，导致你走向失败。其实我们生命中有很多时候，很多事，是我们能做或不能做的。每个人的正能量因人而异，各有不相同，所以我们要自己去挖掘开拓，做我们自己喜欢做的事或我们擅长的事！

真能量感悟篇五

前两天读翻了一遍《创能量》，写了28位创业者的成长故事，具体内容不做过多剧透，写点自己的几点感受，分享一下。

书中基本都是白手起家的创业者，也有夫妻档起步；书中创业者主要集中在深圳地区；书中对象集中在75—85年代出生；书中创业者有个主要的特质：为人真诚（也许自述容易美化自己）、吃苦耐劳（也许跟时代和行业有关）；书中创业者

起点各不相同，有高学历，有公务员，也有穷途末路者；书中创业者都敢于承担责任；书中创业者的第一桶金相对都不容易。

作为一个普通人，在读部分章节时确实可以感同身受，虽然文笔并没特别修饰，也从朴实的表达中跟随对方的情绪，几度哽咽。或许，我是一个容易受到情绪感染的人，尤其容易被亲情、义气等情节打动。

作为一名创业者，印象深刻的是书中创业者的坚韧和坦然。虽然每个人的成功是无法复制的，但通过他人做事的态度，领略做人的成长，对自己有所借鉴和学习，这应该也是很多人喜欢看各路名人名家自传的原因吧。

人生路很长，每段路都有各自的精彩，路上遇到的每个人、每件事都有其特有的价值，不必太纠结一时的得失。也许人生的精彩就在他的不确定性和各种可能性，如果未来是确定的模式和不变的节奏，也许也不是你说追求的。当对未来迷茫时，不妨抬头想想，低头看看。抬头看浩瀚的宇宙中，银行系也只是其中一个光点，光点中的太阳、地球、国家、生命以及那些追求的名利，简直太不值一提。低头看身边的朋友、陌生人、动物、植物、微生物都有其各自的价值和追求，当有一个自己的梦可以追寻，就是幸运的，就应该为自己骄傲。

真能量感悟篇六

今天，我看了《青春正能量》中的一篇故事，讲的是关于诚信的内容，这个故事让我深受启发。

主要内容是：季秀英在一天下午散步时在路边捡到了一个装有7500元现金的钱包，他就第一时间给失主打电话想归还钱包，由于失主以为他是骗子，没有理他。他有拨打110报警，并把钱包交给了警察，最后警察帮他钱包物归原主。这篇

故事的意义在于要教我们做讲诚信的人，要把诚信放在第一位，假如你是个不讲诚信的人，那么你就不会有朋友，而且也没人会喜欢你。

在我身边就发生过一件事情：我有一个朋友，她叫小晨，那个星期六，我说我们一起去街上玩，约定两点钟在长阳广场碰面，她答应了，可过了十分钟，她还没来，也没有给我们打电话，我们就一直等啊等，一直等到三点钟她才来。我觉得她这个行为就是不讲诚信，其实我们身边就有很多讲诚信的朋友和事例，这都是值得我们学习的。

这让我想起了：一个人严守诺言，比守卫他的财产更重要；诚信像一面镜子，一旦打破，你的人格就会出现裂痕等等关于诚信的名言警句，我们要时刻记在心间。当代小学生就应该当个讲诚信的好学生，要让别人相信，首先自己要诚信，说的每一句话，每一个动作都应该做到言必信，行必果。

让我们一起做个讲诚信的人吧！

真能量感悟篇七

出于对现今对正能量一词的好奇和感动，随手从书架上取下这本《正能量》翻了起来，随之被开头的一些实验和数据吸引住了，因为其它原因没有在书店继续阅读，回到家后上网搜索下载了这本书，通读一遍后感触良多。

《正能量》是一本心理励志书，作者为我们打开了一扇重新认识自己和他人的窗户，结合实际案例，教给我们如何去排除负面情绪，激发自身内在的正能量，每个人身上都带有能量，而只有积极、向上、乐观的人才带有正能量。当我们陷身困惑，争执或者消极能量之中时，尝试解脱或者改变破坏性的能量，当积极的能量被引爆时，我们的人生也许将会得到一个神奇的大转变。火柴虽小，但在漆黑的夜空中点亮，能尽显它的能量，同时它还可以将这股温暖的能量传递给蜡

烛。一个态度积极，向上、乐观，充满信心、希望与信念的人，如同充满正能量的火柴一般，能把好的正能量传递给别人，激发周围的正能量。

和谐的人际关系，能够给我们带来愉悦舒心的`工作氛围。很多时候我们与他人之间的相互理解、相互包容，保持善良的品性，以豁达的胸怀对待周围的人和事，用理性、公正的标准来判断身边的是与非，是人与人之间相互保存的正能量。

生命中很多时候、很多事情，不是我们做不到，而是我们无心去做。成功的定义不仅仅是财富的多少、名声的大小，还在于心灵的愉悦程度。做自己喜欢或自己擅长的事情时，心灵会非常平和舒畅，因为那是心灵之所系、能量之所在。在这读正能量有感个浮躁的社会，我们必须让自己静下来，以寻求内心的正能量。让我们以热忱的正能量心境积极地投身于工作、生活，在生命旅途中感受别样的风景和人生！

真能量感悟篇八

有这么一本书，让我的心态更久积极，有这么一本书，让我养成了良好的习惯，有这么一本书，让我拥有了高尚的品德，这本书是什么？那就是——《满满的正能量》。

这本书的`作者是刘祥和1书中有46个小故事，每一个故事里面，都有一个深奥的大道理：

《飞向高空》讲述了：从前，有三只小鸟，它们是好朋友，身体都一样强壮，它们跟同一只金翅鸟学习飞翔。过了不久，老师让它们远走高飞，寻找自己的住处。第一只鸟找到了一棵树，作为自己的住处，它变成了一只麻雀；第二只鸟陶醉在云彩之中，它变成了一只大雁；第三只鸟向着更高的目标去寻找，它变成了一只雄鹰。

这个故事告诉我们：一个人追求的目标越高，它的发展空间

就越大，它的才能就发展得越快，这样，就对社会越有益。这，也是我喜欢这个故事的原因。

从《华佗学医》我懂得了：如果可以日日留心，那么一日有一日的进步，事事留心，那么一事会比一事做得好，如果你对生活抱着“无所谓”的态度，就会一事无成！

我要向第三只小鸟学习，只有把目标最大化，朝着目标前进，就可以到达自己想去的地方！目标有多大，舞台就有多大！这使我想到了毛泽东主席写的一句名言警句：世上无难事，只要肯登攀。是啊，这世上根本没有难事，只要你肯比别人多一分努力，任何难事就都可以迎刃而解了！

以后，我要更加努力！朝着更大的理想去努力，就一定可以就一定可以成功的！学习还要多留心，做事不再死板...等等。

还有44个小故事我就不再一一和大家讲了，如果你没有看过，不妨到书店买来一本回来细细品味哦！

真能量感悟篇九

《不乖教师的正能量》是上次到本校参加活动时在“教育星空”发现的。也许自己一直不是“乖”老师，所以能才饶有兴趣借来翻看。

书中记录了海峡两岸30位优秀教师的从教经历和感悟。他们的经历各不相同，但有一点是相似的。他们是一群富有思想、勇于实践、敢于进取、乐于奉献的老师。相比那些精心“育分”的老师，他们更有识见、更有个性、更有胸怀、更有激情、也更有担当。

福建的王木春老师多年坚持在课堂为学生推荐、朗读课外书籍，分享自己对现实生活的经历与感悟；台湾的叶士生老师创建网络社区，利用数字化技术坚持推广公民教育；山东的

纪现梅老师每天坚持“逼”孩子读书；江苏的凌宗伟老师“离经叛道”30年，摆脱学校的统一模式，在课堂上时常忘掉自己的教师之形、忘掉教材之型和课堂之型，将教室打造成师生互动的平台；四川的夏昆老师早在就在班级开设了“诗词鉴赏”，不过每次主讲的不是他而是学生；江苏的沈丽新老师给予学生最大限度的自由，可以包容他们队伍的不乖、教室的不美观、玩耍时的不规矩；山东的王艳芳老师在人到中年走出“乖”自我，为自己的音乐课注入源源不断的生命的活力；台湾的黄瑞成老师从“乖”老师努力变成“不乖”的老师，让自己的课堂充满人味。

每个人走过的路都不尽相同，但有一点是相同的：在历经艰难之后，他们将自己栽培成自己喜欢的模样。

回想自己的从教之路，何尝不是这样？

刚刚入职那会比较“乖”，认真观察老教师课堂，也的确学到很多看家本领。后来渐渐不满足，开始静悄悄在课堂上玩“花样”，从为孩子们在课堂上补充新概念英语到后来的剑桥英语、积极英语；从听英文广播与歌曲到名人演讲与著名公开课；从师生课堂共读共赏到学生自主阅读；从课前三分钟汇报到分组辩论和分角色表演的朗读剧场；从课堂汇报到独立授课。正是摆脱了某些羁绊，自己才得以“怎么想就怎么教（丁老师的书名）”，也没有产生人们所说的职业倦怠。

教学勇气和底气不是来自无所敬畏，相反我们应该对自己的职业和所教的学科怀有一颗敬畏之心，遵从规律而不是臣服权威或凌家于他人。通常，我在迷惑或者遭遇困难时，会到书于大家交流，当然也会向同行专家求助。如果自己所坚持的符合教育教学规律，学生和家长自然会接受并支持你，对此，我有深刻的感受和体验。

这个社会需要“不乖”的老师来传递正能量以推动它前进的

脚步。学校应鼓励师专业化发展的个性化，做有灵性的教育，培养有创新潜力的学生而不是忽略孩子身心发展规律一味育分。教育的目的是培养全人而不是锻造机器。